

시민과 함께하는 해양관광 휴양도시

# WEB CONTENTS



2021년 10월 26일 12시 13분



여수시

## 목차

목차	2
장어구이/탕	3
여수의 사계절 특별한 사계절 장어요리	3
맛있고 영양이 풍부한 장어	3
어떻게 먹어도 쫄깃하고 고소한 맛	3



담백하고 몸에 좋은  
장어구이

## 여수의 사계절 특별한 사계절 장어요리

장어 한 마리면 열보약도 부럽지 않다는 장어요리  
비타민A의 보고로 노화예방과 동맥경화를 예방하여 허약체질 개선에도 최고입니다.  
살아있는 맛에 힘이 솟는 장어구이는 소금구이와 양념구이가 있으며 어떻게 먹어도 쫄깃하고 고소한 맛은 모두의 입맛을 사로잡습니다.

### 맛있고 영양이 풍부한 장어

여수의 대표적인 별미로 장어구이와 탕이 있다. 바닷장어, 바다뱀장어, 아나고, 진질장어로 불리는 명칭은 다양하지만 여수에서 맛보는 장어는 회나 구이로 유명하다. '자산어보'에는 '눈이 크고 배안이 옥색으로 맛이 좋다'는 기록이 남아 있다. 장어구이는 왕소금구이와 양념구이가 있다. 여름철 장어구이는 보신탕과도 안 바꾼다는 말이 있듯이 장어구이는 피부가 거칠어지는 것을 예방하고 노화 방지에 탁월하다. 또한 골다공증에도 좋은 영양만점 먹을거리다. 특히, 장어는 단백질과 불포화지방산이 많아 생강과 함께 먹으면 느끼한 맛을 없애주고 소화 흡수를 돕는다.

갯장어는 남해안 일원 청정해역에서 4월 중순부터 10월 하순까지 생산되는 어종으로 육지의 뱀과 습성이 비슷한 점이 많아 수온이 내려가면 펄 속이나 깊은 바다로 가서 동면을 한다. 장어구이는 장어의 감칠맛을 살린 고단백음식으로 여름철 보양식으로 많이 먹는 식품이다. 장어에는 비타민 A와 비타민 B, 비타민 C가 풍부하여 여성의 피부미용과 피로회복, 노화방지, 정력증강에 좋은 식품이다. 특히 EPA와 DHA와 같은 불포화지방산이 많아 콜레스테롤 수치를 낮춰주어 성인병 예방에 좋고 갈슘 함량도 매우 풍부한 편이다



### 어떻게 먹어도 쫄깃하고 고소한 맛

여수에서 맛보는 장어전문점은 사계절 장어요리를 선보인다. 조리법도 집집마다 다양하고 그 맛 또한 집집마다 특성을 가진 채 일품이다.

특히, 우거지장어탕 맛은 담백하고 고소하며, 들깨가루를 넣어서 장어 특유의 비린내가 나지 않는다. 우거지 장어탕은 잘 말린 무청을 넣어 조리해서 다른 지역에서는 맛볼 수 없는 숙련된 입맛을 느끼게 하며 식감 또한 매우 우수해서 찾는 이들이 많다. 말린 무청은 풍부한 섬유질 식품으로 성인병 예방에 효과가 있다고 알려져 있다.

장어구이로는 양념과 소금구이가 있다. 쫄깃하면서도 입안에서 부드럽게 녹는 장어의 흰 살은 여수만의 자랑이라고도 할 수 있다. 간수를 잘 뺀 소금을 뿌리고 구워내는 소금구이는 장어 본래의 육질을 그대로 향과 함께 맛볼 수 있으며, 갖은 양념을 더 해 숙성한 소스를 발라 숯불에 굽는 양념구이 역시 같은 바삭하고 속살은 더 희게 부드러운 고소함으로 먹는 이들에게 최고의 찬사를 얻기에 충분하다.

YEOSU CITY  
**Web Contents**

